

**PENERAPAN *PERSONAL HYGIENE* PADA PRAKTIK MENGOLAH  
MAKANAN KONTINENTAL KELAS DUA PROGRAM KEAHLIAN  
TATA BOGA DI SMK N 3 SOLOK**

**ARTIKEL**



**JUWITALIA WIDASWARA  
NIM : 55701**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015  
Wisuda periode September 2015**



**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**PENERAPAN *PERSONAL HYGIENE* PADA PRAKTEK MENGOLAH  
MAKANAN KONTINENTAL KELAS DUA PROGRAM KEAHLIAN  
TATA BOGA DI SMK N 3 SOLOK**

**Juwitalia Widaswara**

**Artikel ini disusun berdasarkan skripsi Juwitalia Widaswara untuk  
persyaratan wisuda periode September 2015 dan telah diperiksa/disetujui oleh  
kedua pembimbing**

**Padang, Agustus 2015**

**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing I**



**Dra. Liswarti Yusuf, M.Pd**  
**NIP. 194904191977032001**

**Pembimbing II**



**Dra. Hj. Baidar, M.Pd**  
**NIP. 195104151977102001**



**PENERAPAN *PERSONAL HYGIENE* PADA PRAKTIK MENGOLAH  
MAKANAN KONTINENTAL KELAS DUA PROGRAM KEAHLIAN  
TATA BOGA DI SMK N 3 SOLOK**

**Juwitalia Widaswara<sup>1</sup>, Liswarti<sup>2</sup>, Baidar<sup>2</sup>,  
Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang  
Email : [Thamoetz91@gmail.com](mailto:Thamoetz91@gmail.com)**

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan faktor-faktor penyebab siswa tidak menerapkan kebersihan diri pada praktik, mendeskripsikan faktor-faktor penyebab siswa tidak menerapkan kebersihan kelengkapan pakaian kerja pada saat praktik. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Objek penelitian adalah seluruh siswa kelas dua Program Keahlian Tata Boga yang berjumlah 20 siswa. Teknik penentuan sampel dengan cara *Snow-Ball Sampling*. Teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data dilapangan yang meliputi *reduksi*, *display*, kesimpulan/*verifikasi*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebersihan rambut, tangan dan hidung tidak terjaga sedangkan kesegaran jasmani telah diterapkan. Kebersihan topi, pakaian kerja, apron selama praktek siswa menggunakan yang berwarna putih dan bersih, celana dan sepatu selama praktek siswa menggunakan berwarna hitam dan celana yang longgar sedangkan dasi siswa tidak memakainya..

**Kata Kunci : Penerapan *Personal Hygiene***

**Abstract**

The purpose of this study is to describe the factors causing students do not apply to the practices of personal hygiene, describe factor cause students do not apply to the practices of completeness work clothes. Type of study is a qualitative research. Object of research are all students of grade two culinary skills program amounting to 20 students. Sampling technique by means of snowball sampling. Techniques of collecting data through observation, interviews and documentasi. Field data analysis techniques that include the reduction, display, conclusions or verification. The result of this study indicate that the cleanliness of hair, hands and nose are not awake while physical fitness has been applied. Hygiene hats, work clothes, apron during the practices of students using white and clean, pants and shoes for the practice of students using black and baggy pants while students do not wear a tie.

**Keyword: Application of personal hygiene**

---

1. Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Untuk Wisuda Periode September 2015
2. Dosen Jurusan Kesejahteraan Keluarga FT UNP

## A. Pendahuluan

Sumatera Barat merupakan salah satu daerah yang sudah terkenal dengan adat istiadat yang kuat sebagai pemersatu masyarakat. Sumatera Barat biasa dikenal sebagai suku Minangkabau. Dalam suku Minangkabau mempunyai adat yang berbeda pada setiap nagari atau suatu kelompok masyarakat yang mempunyai kekhasan dan keunikan dalam pelaksanaan ritual upacara adat.

Bidang keahlian Tata Boga merupakan salah satu bidang keahlian yang dikembangkan pada Sekolah Menengah Kejuruan di Indonesia. SMK Negeri 3 Solok merupakan sekolah yang mempersiapkan peserta didik untuk dapat bekerja dalam bidang tertentu sesuai dengan kompetensi dan standar kinerja yang dipersyaratkan, dituntut untuk memiliki keterampilan yang berkualitas, serta mampu *mengembangkan* sikap profesional dalam bidangnya.

Hygiene merupakan salah satu cara mencapai kondisi-kondisi higieneis. Hal ini berlaku untuk makanan, pakaian dan tubuh manusia. Kebersihan adalah bagian faktor keamanan makanan. Dalam kehidupan sehari-hari, kebersihan juga merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan karena akan mempengaruhi kesehatan dan kualitas makanan. Kebersihan itu sendiri merupakan nilai individu dan kebiasaan, nilai individu dapat dilihat dari personal Hygiene.

*Personal Hygiene* mempunyai fungsi sangat penting selama pengolahan didapur, karena makanan yang diolah akan berhubungan

langsung dengan pengolah makanan. Sehingga pengolah makanan harus dalam keadaan sehat agar menghasilkan makanan yang sehat. Menurut Mariana (2003:4) “Hygiene merupakan salah satu ruang lingkup dari Hygiene yang meliputi kebersihan personal dan kebersihan pakaian yang digunakan”. Dalam pengertian tersebut juga terkandung makna perlunya perlindungan bagi pekerja yang terlibat dalam proses pengolahan makanan agar terhindar dari sakit baik yang disebabkan oleh penyakit pada umumnya, penyakit akibat kecelakaan ataupun penyakit akibat prosedur kerja yang tidak memadai. Pengertian diatas dapat dikatakan bahwa Hygiene merupakan usaha yang dilakukan untuk menjaga dan mempertahankan kesehatan dirinya (pribadi).

*Personal Hygiene* selama praktik merupakan hal yang harus selalu dijalankan supaya menghasilkan makanan yang sehat untuk itu setiap pekerja harus mengetahui apa saja yang harus dijalankan demi menjaga personal Hygiene karena menurut Baidar (1987 : 3) “Agar terjamin kebersihan makanan maka petugas perlu mengetahui dan menjalankan kebersihan diri, dan mengetahui aturan kebersihan diri”.

Mengolah makanan kontinental harus terjaga kebersihannya sehingga tidak tercemar oleh bakteri dan kuman penyakit, Sjahmien Moehyi (1992 : 127) menyatakan bahwa “Serangkaian tindakan harus dilakukan oleh setiap penyelenggara usaha boga dalam pemeliharaan Hygiene makanan guna mencegah terjadinya pencemaran makanan”.

Pengolahan makanan kontinental di SMK N 3 Solok pada kelas 2 (dua) dimana pengolahan makanan kontinental meliputi persiapan,

pengolahan dan penyajian. Persiapan meliputi teknik pengolahan serta penanganan bahan makanan dan proses penyajiannya meliputi cara menyajikan maupun hiasan (*garnish*) hidangan. Mengolah makanan kontinental harus benar-benar diperhatikan kebersihan penjamah makanannya karena makanan kontinental adalah makanan yang dihidangkan dalam keadaan yang higienis untuk itu kebersihan personal penjamah makanan harus diperhatikan agar tidak mengurangi higienis makanan yang diolah.

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) Mendeskripsikan faktor-faktor penyebab siswa tidak menerapkan kebersihan diri siswa pada saat praktik mengolah makanan kontinental kelas dua Program Keahlian Tata Boga di SMK N 3 Solok, (2) Mendeskripsikan faktor-faktor penyebab siswa tidak menerapkan kebersihan kelengkapan pakaian kerja siswa pada saat praktik mengolah makanan kontinental kelas dua Program Keahlian Tata Boga di SMK N 3 Solok.

## **B. Metodologi Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif. Lokasi penelitian dilakukan di SMK N 3 Solok. Fokus penelitian meliputi kebersihan diri siswa pada saat praktik mengolah makanan kontinental kelas dua Program Keahlian Tata Boga di SMK N 3 Solok, kebersihan kelengkapan pakaian kerja siswa pada saat praktik mengolah makanan kontinental. Instrumen pada penelitian ini adalah peneliti sendiri. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Sumber data dikumpulkan dengan teknik *Snowbol Sampling*.

Informan pada penelitian ini seluruh siswa kelas dua Program Keahlian Tata Boga yang berjumlah 20 siswa. reabilitas data atas kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dapat dilakukan dengan perpanjangan keikut sertaan, ketekunan pengamatan, triangulasi, pemeriksaan sejawat melalui diskusi, analisis kasus negatif.

### **C. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan dari penerapan personal hygiene pada praktik mengolah makanan kontinental kelas dua Program Keahlian Tata Boga di SMK N 3 Solok.

#### **1. Kebersihan Diri Pada Praktik Mengolah Makanan Kontinental Kelas Dua Program Keahlian Tata Boga di SMK N 3 Solok**

##### **a. Kebersihan Kepala dan Rambut Pada Praktik Mengolah Makanan Kontinental Kelas Dua Program Keahlian Tata Boga di SMK N 3 Solok**

Berdasarkan hasil penelitian siswa masih jarang untuk selalu mencuci rambut secara teratur dan sehingga siswa sering mnyentuh rambut dengan tangan pada saat praktik dan tidak mencuci tangan kembali pada saat praktik. Menurut Fadiati (1988 : 164) menyatakan bahwa :

Rambut yang kotor akan menimbulkan rasa gatal pada kulit kepala yang dapat mendorong tangan pekerja untuk menggaruknya dan dapat mengakibatkan kotoran-kotoran dari kepala jatuh berterbangan kedalam makanan serta kuku menjadi kotor.

Hasil penelitian dan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa siswa pada saat praktik masih menyentuh rambut didekat

makanan hal tersebut mengakibatkan kotoran pada rambut akan jatuh kemakanan.



Gambar 1. Siswa merasa gatal pada rambut  
Sumber . Dokumentasi Pribadi (12/02/2015)

**b. Kebersihan Hidung dan Telinga Pada Praktik Mengolah Makanan Kontinental Kelas Dua Program Keahlian Tata Boga di SMK N 3 Solok**

Berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa siswa pada saat praktik tidak pernah memperhatikan kebersihan hidung karena siswa masih banyak menyentuh hidung dengan tangan didekat makanan yang diolah, hal tersebut mengakibatkan tangan menjadi kotor dan kotoran dari hidung akan jatuh kemakanan yang sedang diolah. Sedangkan untuk kebersihan telinga siswa tidak pernah menyentuh telinga dengan tangan pada saat praktik.

Menurut Fadiati (1998 : 165) menjelaskan bahwa :

Dalam keadaan terpaksa penggunaanlah saputangan kertas (*paper handkerchief*) yang langsung dapat dibuang dan setelah itu dapat dicuci dan apabila bersin hidung harus ditutup dengan saputangan sambil wajah dipalingkan dari arah makanan yang sedang dipersiapkan, untuk menghindari bakteri-bakteri yang berasal dari hidung .

Berdasarkan hasil dan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa kebersiha hidung siswa pada saat praktik masih belum



Hygiene banyak siswa yang sering menyentuh hidung dengan tangan pada saat praktik karena hidung sering terasa tidak nyaman atau gatal hal tersebut mengakibatkan makanan tidak Hygiene karena kotoran bisa jatuh ke makanan yang diolah dan tangan menjadi kotor apabila tidak dicuci dengan sabun.

**c. Kebersihan Tangan Pada Praktik Mengolah Makanan Kontinental Kelas Dua Program Keahlian Tata Boga di SMK N 3 Solok**

Berdasarkan hasil penelitian kebersihan tangan kurang diperhatikan karena masih banyaknya siswa yang tidak mencuci tangan baik sebelum, sesudah praktik maupun setelah dari wc, siswa masih menggunakan kontak tangan langsung saat praktik, selain itu siswa masih menggunakan aksesoris seperti cincin dan jam tangan pada saat praktik. Menurut Fadiati (1988 : 164) kebersihan tangan dapat dijaga dengan cara:

- 1) Kuku harus dipotong pendek karena sumber kotoran atau penyakit, serta tidak perlu menggunakan pewarna kuku yang kemungkinan besar akan mengelupas dan jatuh ke dalam makanan.
- 2) Sewaktu mencicipi makanan yang telah matang harus menggunakan sendok dan bila makanan tersebut diporsikan harus menggunakan alat pengambil, misalnya sendok, penjepit, garpu. Namun, bila situasi tidak memungkinkan menggunakan alat tersebut, dianjurkan menggunakan sarung tangan dari plastik transparan yang tipis dan sekali pakai.

Berdasarkan hasil penelitian dan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa siswa pada saat praktik masih belum memperhatikan kebersihan tangan karena siswa masih

menggunakan aksesoris pada saat praktik dan selalu menggunakan kontak tangan pada saat praktik.



Gambar 2. Siswa Menghidang makanan dengan tangan  
Sumber . Dokumentasi Pribadi (12/02/2015)



Gambar 3. Siswa menggunakan jam tangan  
Sumber . Dokumentasi Pribadi (12/02/2015)



Gambar 4. Siswa menggunakan cincin  
Sumber . Dokumentasi Pribadi (12/02/2015)

**d. Kesegaran Jasmani Pada Praktik Mengolah Makanan Kontinental Kelas Dua Program Keahlian Tata Boga di SMK N 3 Solok**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa telah ada sebagian siswa menerapkan kesehatan jasmani dengan cara berolah raga dan

tidur yang teratur namun sebagian siswa tidak memikirkan kesehatan jasmani sehingga pada saat praktik banyak siswa yang mudah lelah dan mengantuk.

Menurut Purnawijayanti (1999:48) “Pemeliharaan kesehatan sebagai seorang yang bekerja di dapur sangatlah penting karena pemeliharaan kesehatan adalah salah satu cara mencegah menyebarnya penyakit di dalam dapur”.

Hasil penelitian dan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani siswa sudah mulai teratur dengan baik karena masih ada siswa yang mau untuk berolah raga dan tidur yang secara teratur.

## **2. Kebersihan Kelengkapan Pakaian Kerja Pada Praktik Mengolah Makanan Kontinental Kelas Dua Program Keahlian Tata Boga di SMK N 3 Solok**

### **a. Kebersihan Topi Pada Praktik Mengolah Makanan Kontinental Kelas Dua Program Keahlian Tata Boga di SMK N 3 Solok**

Selama praktik siswa perempuan tidak menggunakan topi praktik karena seluruh siswa perempuan kelas dua jurusan tata boga memakai jilbab sedangkan laki-laki tidak menggunakan topi selama praktik mengolah makanan kontinental hal tersebut dapat mengakibatkan kotoran atau rambut dapat jatuh ke makanan yang diolah karena menurut Baidar (1987:10) “Tujuan topi adalah untuk mencegah jatuhnya rambut atau kotoran kepala lainnya kedalam makanan”.

Berdasarkan hasil penelitian dan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa siswa laki-laki tidak memakai topi selama praktik yang sedangkan fungsinya untuk menjaga agar rambut atau kotoran lainnya tidak jatuh kemakanan yang diolah.



Gambar 5. Siswa laki-laki tidak memakai topi  
Sumber . Dokumentasi Pribadi (12/02/2015)

**b. Kebersihan Dasi Pada Praktik Mengolah Makanan Kontinental Kelas Dua Program Keahlian Tata Boga di SMK N 3 Solok**

Hasil penelitian siswa selama praktik tidak memakai dasi karena tidak dilengkapi oleh sekolah, hal tersebut dapat mengakibatkan tidak lengkapnya pakaian kerja dan apabila tidak menggunakan dasi maka tidak ada yang menghambat keringat yang jatuh muka dan leher.



Gambar 6. Siswa laki-laki tidak memakai topi  
Sumber . Dokumentasi Pribadi (12/02/2015)



**c. Kebersihan Pakaian Kerja Pada Praktik Mengolah Makanan Kontinental Kelas Dua Program Keahlian Tata Boga di SMK N 3 Solok**

Berdasarkan hasil penelitian kebersihan pakaian kerja yaitu pakaian yang bersih dan tidak mudah kotor serta pakaian yang berwarna putih sehingga mudah dibersihkan, pakaian kerja yang digunakan masih berpakaian ketat dan siswa laki-laki tidak menggunakan topi pada saat praktik. Menurut Hiasinta (1999 : 45) “Pakaian pengolahan dan penyaji makanan harus selalu bersih dan sebaiknya tidak bermotif dan berwarna terang hal ini dilakukan agar pengotoran pada pakaian mudah terlihat”.

Hasil penelitian diatas dapat disimpulkan Pakaian kerja yang bersih dan rapih akan terlihat Hygiene dalam mengolah makanan karena tidak adanya bakteri dari pakaian yang akan terkontaminasi oleh makanan yang diolah, tetapi karena masih ada siswa yang tidak berpakaian lengkap dan berpakaian ketat bagi siswa perempuan maka kebersihan pakaian kerjanya masih tidak sesuai aturan.



Gambar 7. Siswa laki-laki tidak memakai topi  
Sumber . Dokumentasi Pribadi (12/02/2015)

**d. Kebersihan *Apron* atau *Celemek* Pada Praktik Mengolah Makanan Kontinental Kelas Dua Program Keahlian Tata Boga di SMK N 3 Solok**

Hasil penelitian apron yang digunakan siswa selama praktik sudah bersih, siswa menggunakan apron yang berwarna putih bersih dan dapat melindungi celana dari kotoran, minyak panas atau air panas.

Hasil penelitian siswa laki-laki sebagian kecil tidak memakai apron selama praktik karena siswa tersebut merasa tidak nyaman memakai apron sehingga apron diletakkan dibahunya selama praktik. Hal tersebut dapat mengakibatkan celana akan mudah kotor karena tidak dilindungi apron dan tidak terlihat hygiene.



Gambar 8. Siswa laki-laki tidak memakai topi  
Sumber . Dokumentasi Pribadi (12/02/2015)

**e. Kebersihan Celana Pada Praktik Mengolah Makanan Kontinental Kelas Dua Program Keahlian Tata Boga di SMK N 3 Solok**

Hasil penelitian celana yang dipakai siswa selama praktik yaitu celana berwarna dan tidak ketat sehingga nyaman dipakai selama memasak. Selama praktik siswa selalu memakai celana yang

berwarna hitam dan celana yang longgar sehingga tidak menghambat langkah selama praktik



Gambar 9. Siswa laki-laki tidak memakai topi  
Sumber . Dokumentasi Pribadi (12/02/2015)

**f. Kebersihan Sepatu Pada Praktik Mengolah Makanan Kontinental Kelas Dua Program Keahlian Tata Boga di SMK N 3 Solok**

Berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa siswa selama praktik sepatu yang dipakai sehari-hari selama disekolah, sepatu yang dipakai berwarna hitam dan sepatu yang nyaman, selain itu sepatu yang digunakan tidak ber hak tinggi dan tidak licin.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut sesuai dengan menurut Fadiati (1998:167) menjelaskan bahwa “Apabila sepatu yang digunakan karyawan kurang mengenakan maka karyawan yang bekerja akan lekas merasa lelah atau merasa sakit pada jari-jari kakinya, hal ini lah yang dapat menyebabkan nilai standard Hygiene menurun

## **D. Kesimpulan dan Saran**

### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan mengenai,:(1) Kebersihan diri siswa pada saat praktik mengolah makanan kontinental kelas dua Program Keahlian Tata Boga di SM K N 3 Solok yaitu siswa tidak memperhatikan kesehatan rambut, pada saat praktik siswa tidak pernah membersihkan tangan dan siswa perempuan memakai aksesoris pada saat praktik, siswa tidak memperhatikan kebersihan hidung sehingga sering merasa gatal dan siswa telah menerapkan kesegaran jasmani sehingga saat praktik tidak merasa ngantuk dan mudah letih. (2) Kebersihan kelengkapan pakaian kerja siswa pada saat praktik mengolah makanan kontinental kelas dua Program Keahlian Tata Boga di SM K N 3 Solok yaitu siswa laki-laki tidak memakai topi selama praktek, siswa tidak menggunakan dasi selama praktik karena tidak dilengkapi dari sekolah, siswa sudah menerapkan kebersihan pakaian kerja, Untuk kebersihan apron siswa memakai apron yang bersih tetapi siswa laki-laki sering tidak memakai apron melainkan meletakkannya dibahu, selama praktik siswa memakai celana berwarna hitam dan longgar sedangkan untuk sepatu siswa sepatu yang tidak licin dan berwarna hitam..

### **2. Saran**

Melalui penelitian ini ada beberapa saran yang dapat diberikan kepada pihak-pihak terkait yaitu: (1) Untuk generasi muda agar selalu memperhatikan personal Hygiene baik itu dalam kegiatan bekerja maupun



sehari-hari dan selalu menerapkannya. (2) Untuk siswa di SMK N 3 Solok untuk kedepannya agar selalu memperhatikan, memahami dan menerapkan personal Hygiene dalam praktik dan juga menerapkannya dalam kehidupan sehari- hari. (3) Kepada peneliti selanjutnya agar menjadi bahan tambahan atau bahan gambaran untuk mencari judul skripsi

CATATAN : Artikel ini disusun berdasarkan Skripsi Penulis dengan Pembimbing I ibu Dra. Liswarti Yusuf, M.Pd dan Pembimbing II ibu Dra. Hj. Baidar, M.Pd

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Baidar. Sofnitati. 1987. Hygiene Dalam Pengolahan Makanan. Padang: Fakultas PTK
- Fadiati. 1988. *Pengelolaan Usaha Boga (Catering Management)*. Jakarta: P2LPTK.
- Hiasinta Purnawijayanti. 2001. *Sanitasi Hygiene dan Keselamatan Kerja Dalam Pengolahan Makanan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Moehji, Sjahmien. 1992. *Penyelenggaraan makanan Instuti Jasa Boga*. Jakarta: Bhratara Karya Sastra.